東都生協の夕食宅配

4月 2回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、 **4/3 （水）**までにお願い致します。

国産応援ご膳（おかずのみ）

冷…このマークが入ったメニューは容器を温める前に取り出して下さい。

4/8（月）	●鶏肉のきじ焼き（国産鶏もも肉使用）	【卵、乳、小麦、大豆】
	○炊き合わせ（花がんも・大根・ワカメ）	【乳、小麦、大豆】
	○ビーフン炒め	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○ほうれん草とエリンギの塩だれサラダ	【小麦、大豆】
	○カレーコロッケ	【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 379kcal　たんぱく質 19.6g　脂質 19.6g　炭水化物 32.4ｇ　塩分 2.6g	
4/9（火）	●白身魚（ホキ）のきのこあんかけ	【乳、小麦、大豆】
	○もやしと豚肉のキムチ炒め（産直豚小間肉使用）	【小麦、大豆、かに】
	○ひじき煮	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○小松菜と小エビの和風マヨサラダ	【卵、小麦、大豆、えび】
	○筑前煮（国産鶏もも肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 379kcal　たんぱく質 27.2g　脂質 16.5g　炭水化物 30.3ｇ　塩分 2.9g	
4/10（水）	●肉豆腐（国産ロース肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	○れんこんとさつま揚げの甘辛炒め	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○菜の花とササミのごま山椒サラダ	【卵、乳、小麦、大豆】
	○かぼちゃのレーズン煮	【】
	○梅と青しそのチキンカツ	【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 393kcal　たんぱく質 20.5g　脂質 17.1g　炭水化物 39.6ｇ　塩分 2.3g	
栄養士おすすめ 4/11（木）	●鮭の幽庵焼き	【乳、小麦、大豆】
	○いわしつみれの和風スープ煮	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○ひじきのサラダ	【小麦、大豆】
	○かに風味焼売	【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】
	○四川風ピリ辛唐揚げ（国産鶏もも肉使用）	【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 380kcal　たんぱく質 24.5g　脂質 19.0g　炭水化物 28.0ｇ　塩分 3.4g	
4/12（金）	●牛肉のすき煮風（国産牛バラ肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	○白身魚フライのタルタル添え	【卵、小麦、大豆】
	○彩り大豆煮	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○オクラのごま和え	【乳、小麦、大豆】
	○ソーセージとキャベツのカレー炒め	【卵、小麦、大豆】
	エネルギー 458kcal　たんぱく質 17.0g　脂質 30.2g　炭水化物 28.2ｇ　塩分 1.9g	

※届きましたら冷蔵庫で保管し、当日午後10時までにお召し上がりください。

- 献立表は商品のお届け日まで保管をお願いします。（都合によりメニューを変更させて頂くことがございます。）
- アレルギー表示は、【　】内に、卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・大豆 について表示しています。
- このお弁当は、おいしさを保つ為に急速冷却機にかけていますので、冷たいままお届けしています。召し上がる前にカップに入った冷菜・別添のタレ等は取り出し、電子レンジで約２分温めて下さい。（機種によって温め時間は異なります）
- 魚介類・肉類・玉子等の食材は温め時間により破裂する恐れがあります。温めの際は、容器のふたを閉めて下さい。
- セロリを使用した場合、まれに筋が入っていることがありますが、品質に問題はありません。

お問い合わせ先　（コールセンターにおかけの際は最初に「夕食宅配の件で・・・」とお伝えください。）
東都生協 コールセンター　フリーコール 0120－1010－68 月曜日～金曜日の9時～18時30分
ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ圏外 042－480－7222（通話料有料）